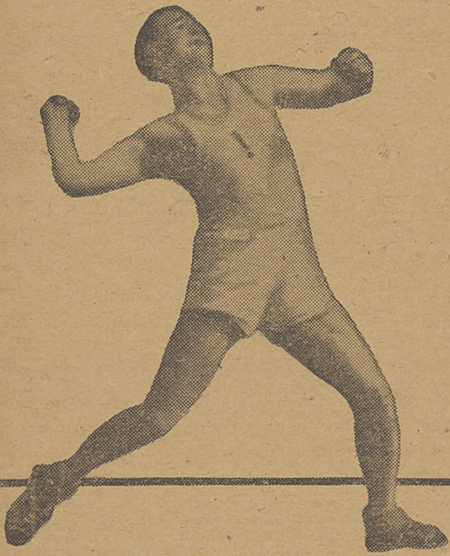
SPORT W OBRAZACH

5



RZUT GRANATEM

WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach” jest w Polsce pierwszym masowym wydawnictwem opartym całkowicie na zasadzie poglądowości.

Każdy zeszyt jest poświęcony jednej gałęzi sportu, przedstawionej za pomocą fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.

Posługując się naszymi książeczkami, każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.

„SPRAWNY DO PRACY I OBRONY"



Odznaka SPO wzorowana na radzieckiej odznace GTO, daje możność setkom tysięcy młodzieży polskiej zdobywać zdrowie, siłę, hart, przysposabia do pracy i obronności kraju. Masowe zdobywanie SPO to nasz konkretny wkład w wzmocnienie sił Polski Ludowej — ważnego ogniwa światowego frontu pokoju.

OGÓLNIE O RZUCIE

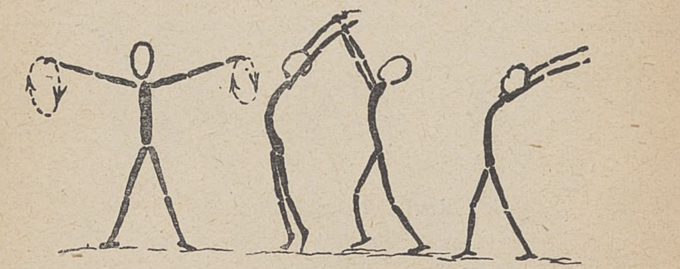
Rzut granatem to konkurencja, która obok wartości czysto sportowych posiada wielkie znaczenie obronne.

Konkurencja ta jest doskonałym przygotowaniem do rzutu oszczepem. Rzut granatem zasługuje na to, ażeby wprowadzić go do programów wszystkich zawodów.

Smirnicka (ZSRR) — rekordzistka świata w rzucie oszczepem (53,41 m) była do niedawna rekordzistką w rzucie granatem 56,22 m (granat wagi 700 gr).

Rzut granatem stanowi składową część prób na odznakę: „Sprawny do Pracy i Obrony".

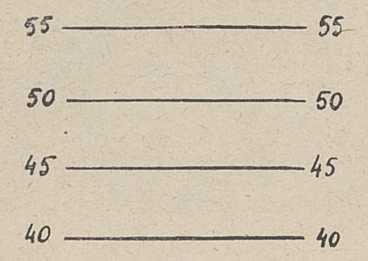
GIMNASTYKA SPECJALNA

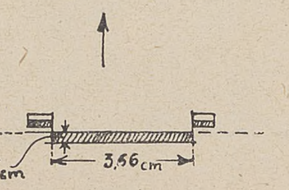




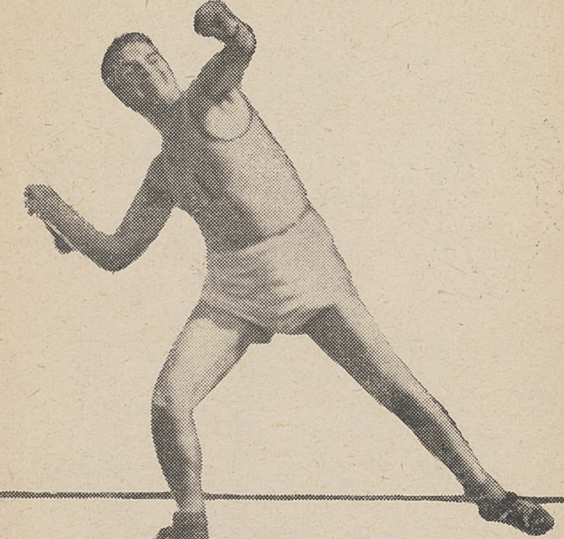
KROK SKRZYŻNY

W czasie ostatniego kroku zwanego skrzyżnym, miotacz wyciąga prawe ramię daleko do tyłu. Ciężar ciała spoczywa na nodze prawej.



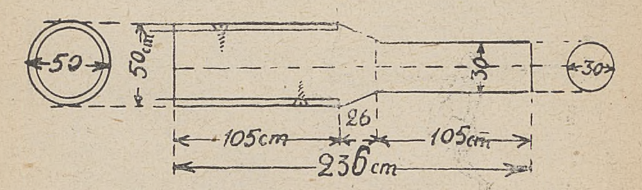


Urządzenie do rzutu granatem



POSTAWA WYRZUTNA

Noga lewa daleko wysunięta do przodu i odstawiona w bok. Prawe ramię — przy przyjmowaniu pozycji wyrzutnej wyciągnięte do tyłu — ugięte lekko w łokciu.



Wymiary i budowa granatu



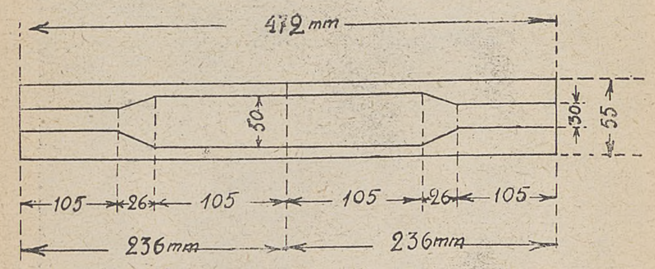
Najkorzystniejszy sposób trzymania granatu



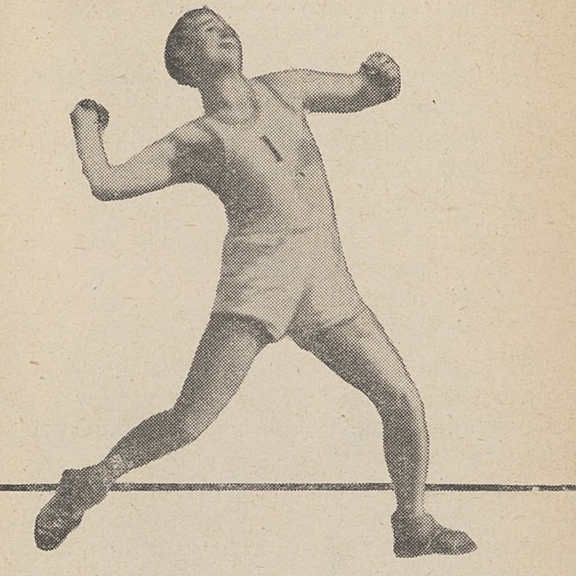
POCZĄTEK WYRZUTU

Wyrzut rozpoczyna się z nogi prawej. Prawe ramię zgina się w łokciu coraz bardziej.

JAK WYKONAĆ GRANAT ĆWICZEBNY



Drzewo twarde (jesion, dąb, brzoza). Najlepiej wykonać z jednego klocka od razu 2 granaty. Wymiary klocka 48×5,5 cm. Ostrugać według podanych rozmiarów, po czym klocek przeciąć na pół. Na głowicę nałożyć rurę żelazną 105×46 mm (średnica wewnętrzna) z przewierconymi dwoma otworami na śruby.

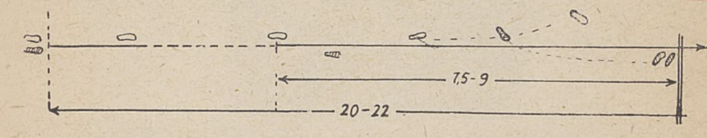


CIĄGNIENIE GRANATU NA SIEBIE

Miotacz — ciągnąc granat na siebie i skręcając tułów w lewo, przechodzi do pozycji „łuku napiętego". Noga prawa prostuje się całkowicie.

ROZBIEG DO RZUTU GRANATEM

Rozbieg do rzutu wynosi 20—22 m, z których pierwsze 12,5—13 m to część przygotowawcza, pozostałe 7,5—9 m część końcowa rozbiegu.



Część przygotowawcza rozbiegu ma na celu nadanie miotaczowi pewnej szybkości, część końcowa — przygotowanie do jak najkorzystniejszego wyrzutu.



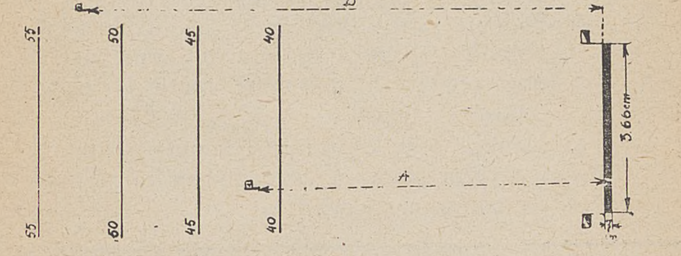
WYRZUT

Ciężar ciała przechodzi stopniowo na prostującą się nogę lewą. Prawe ramię wyrzuca granat wysoko ponad barkiem.

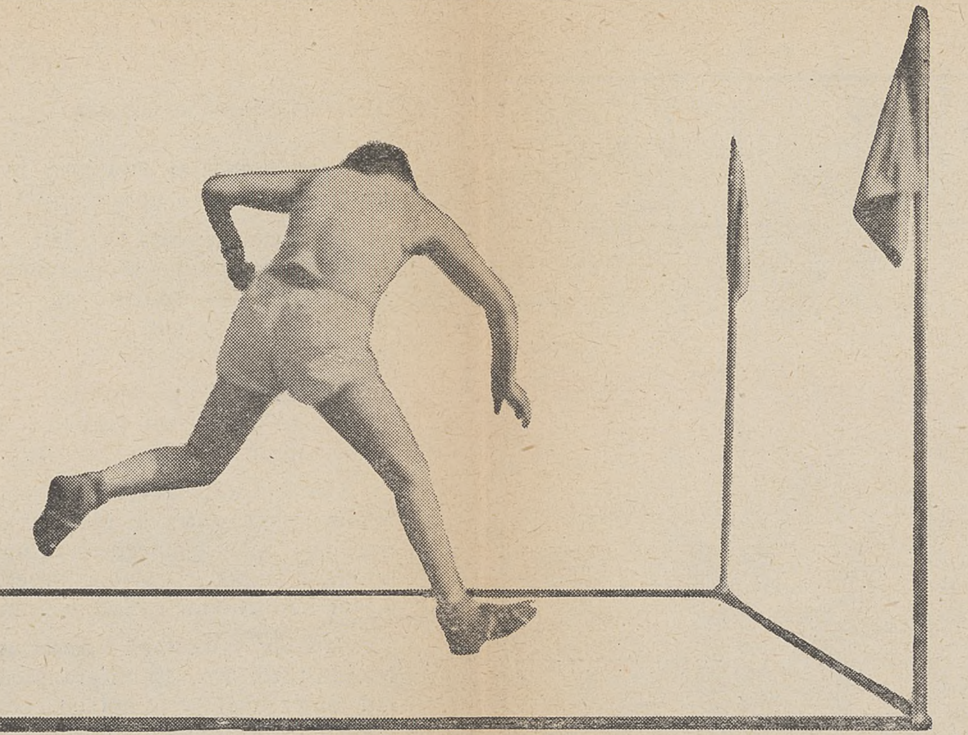
SĘDZIOWANIE

Każdy zawodnik ma prawo do 3 rzutów. Trzej (jeśli ogólna liczba nie przekracza dwunastu lub sześciu) najlepsi zawodnicy mają prawo do dalszych 3 rzutów w finale.

Jeśli miotacz przekroczy lub dotknie listwy, stanowiącej granicę wyrzutu, rzut uważa się za nieważny.



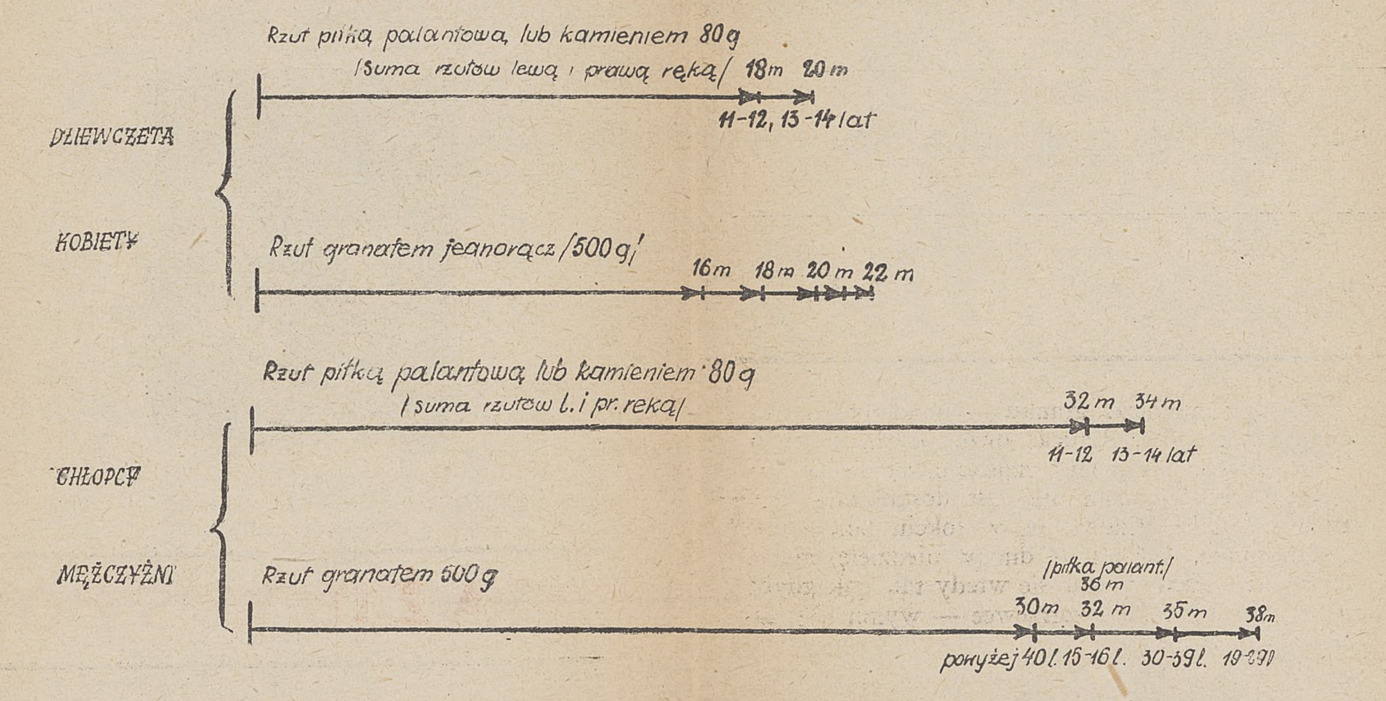
Rzut mierzy się od najbliższego znaku uczynionego przez upadający granat do wewnętrznej krawędzi listwy (licząc od strony rozbiegu). Rzut mierzy się prostopadle do listwy wyrzutu.



PRZESKOK

po skończonym wyrzucie następuje przeskok na nogę prawą.

MINIMA NA SPO I BSPO



TRENING

Dni	Rozgrzewka	Rzuty z miejsca i z marszu	Rzuty z rozbiegu na 1/2 i 3/4 siły	Skoki lub rzuty	Bieg płaski lub w sztafecie	Ćwiczenie rozluźniające
Niedz.	15 min.	ZAWODY LUB RZUTY NA WYNIK				3 min.
Pon.	ODPOCZYNEK					
Wt.	15 min.	10-15 rzutów lekko	8-10 rzutów	6-8 skoków wzwyż	60 m	3 min.
Śr.	15 min.	6-10 rzutów	6-8 rzutów	6-8 pchnięć kulą	100 m	5 min.
Czw.	ODPOCZYNEK					
Piąt.	15 min.	10-15 rzutów	8-10 rzutów	3-5 skoków w dal	60 m	3 min.
Sob.	ODPOCZYNEK					

Trening miotacza granatu — podobny do treningu oszczepnika. Rzucać dużo, ale na treningu — nie na siłę. Nie wolno rzucać nawet na ¾ siły wtedy, gdy organizm nie jest dostatecznie rozgrzany. Jeżeli odczuwa się w łokciu ból, zaniechać treningu. Raz na 14 dni (w niedzielę) rzucać na wynik i zachowywać się wtedy tak, jak gdyby to były zawody. Po rozgrzewce — wykonać z całej siły 6 rzutów.

RZUT GRANATEM W PROGRAMACH WSZYSTKICH ZAWODÓW

Rzut granatem powinien być szeroko propagowany i masowo uprawiany.

A jednak nie wszyscy zdają sobie sprawę z ważności i wartości tej konkurencji nawet z punktu widzenia czysto sportowego, skoro nie wprowadza się rzutu granatem do programów wszystkich imprez lekkoatletycznych.

Narzekamy np. na brak dobrych oszczepników, a przecież rzut granatem *to najlepsze przygotowanie do rzutu oszczepem.*

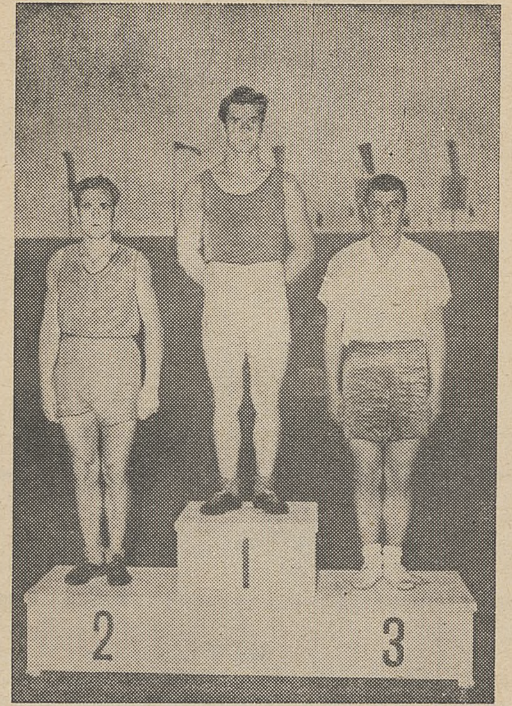
Rekordzistka świata w rzucie oszczepem — fenomenalna mistrzyni radziecka Smirnicka — posiadaczka nieoficjalnego rekordu świata w tej konkurencji rozpoczęła swoją karierę od rzutów zwykłymi kamieniami i rzutów granatem.

Zawody w rzutach kamieniami, piłką palantową, a przede wszystkim granatem należy urządzać jak najczęściej w szkołach, zespołach ludowych i kołach sportowych. Rzut granatem powinien wejść również do programów zawodów o mistrzostwo zrzeszeń, okręgów Polski itd.



Dla chłopców i dziewcząt wskazane są rzuty piłeczką palantową.

MISTRZOWIE WOJSKA POLSKIEGO W RZUCIE GRANATEM



Na podium zwycięzców:

1. ROGUSKI — 62,04 m
2. DUDA — 60,77 m
3. JAROSZ — 59,96 m

JAK NAUCZYĆ SIĘ RZUTU GRANATEM

Nauka polega na stopniowaniu trudności ćwiczeń. Przedstawia się ona następująco:

1. Podanie przez instruktora ogólnych wiadomości o rzucie granatem, omówienie poszczególnych sposobów rzutu i pokaz rzutów.
2. Nauka prawidłowego uchwytu granatu i wyrzut granatu „sponad barku", (rzut — jak kamieniem).
3. Rzuty granatem do dołu z piaskiem i do celu z miejsca.
4. Rzut granatem z miejsca sposobem „z boku".
5. Rzuty z pięciu kroków rozbiegu, sposobem „sponad barku".
   Oddzielnie należy ćwiczyć dobieg (z marszu i z rozbiegu) zwracając uwagę na połączenie pracy nóg i ramion.
6. Rzuty z długiego rozbiegu, najpierw bez granatu, a potem z wyrzutem granatu. W miarę opanowania techniki zwiększać szybkość rozbiegu i siłę wyrzutu.

Po należytym opanowaniu rzutu z miejsca i z rozbiegu należy przejść do rzutów z klęku i z pozycji leżącej. Całość nauczania kończyć rzutami wiązką granatów.

Początkowo do nauki rzutów stosuje się sprzęt lżejszy od przepisowego, a dopiero po dokładnym opanowaniu techniki i wzmocnieniu mięśni rąk i tułowia przechodzi się do rzutów granatem o przepisowej wadze.

Jeśli w kole, klubie lub w zespole szkolnym brak dostatecznej ilości granatów, można je zastąpić kamieniami.



Granat łatwo zastąpić do ćwiczeń — kamieniem

KAŻDY SPORTOWIEC BOJOWNIKIEM O POKÓJ!

REKORDY ZWIĄZKU RADZIECKIEGO

MĘŻCZYŹNI: (*granat 700 gr*)		— 87,89 m
CHŁOPCY: (*granat 500 gr*)	17—18 lat	— 77,12 m
	15—16 lat	— 76,93 m
KOBIETY: (*granat 700 gr*)		— 61,88 m
DZIEWCZĘTA: (*granat 500 gr*)	17—18 lat	— 54,82 m
	15—16 lat	— 50,44 m

* Rekordy Polski w rzucie granatem nie są dotąd notowane.

RZUT GRANATEM — — TO ODPOWIEDNIA KONKURENCJA NIE TYLKO DLA MĘŻCZYZN, ALE I DLA KOBIET.



Na zdjęciu jedna z czołowych miotaczek radzieckich, które — podobnie jak w innych rzutach — nie posiadają w rzucie granatem równych sobie na całym świecie

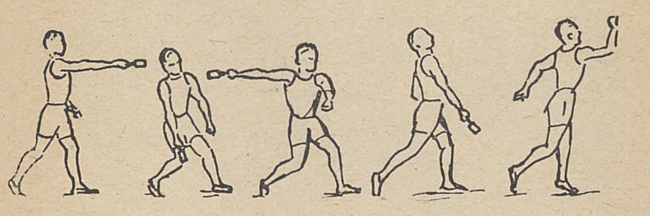
RZUTY Z MIEJSCA



Rzut znad barku

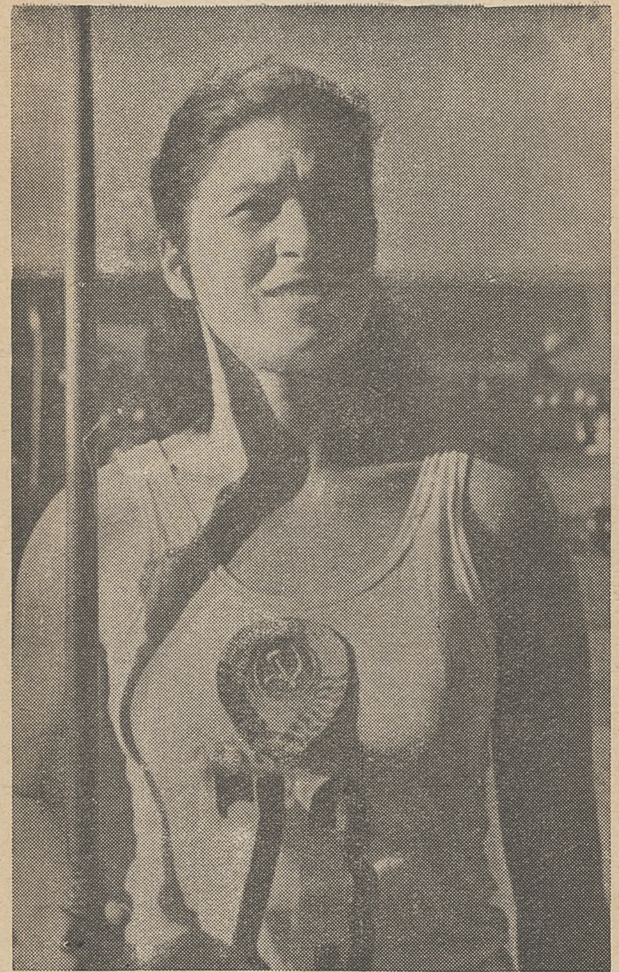


Rzut sposobem z boku



Rzut sposobem z dołu

REKORDZISTKA ŚWIATA W RZUCIE OSZCZEPEM I GRANATEM



Natalia SMIRNICKA (ZSRR).

NIECH ŻYJĄ PRZODUJĄCY W ŚWIECIE SPORTOWCY RADZIECCY!

RZUTY Z KLĘKU I LEŻENIA PRZODEM



Rzut z klęku jednonóż



Rzut z klęku obunóż



Rzut z leżenia przodem

Czy wiecie że...

Każdy sportowiec radziecki jest przede wszystkim dobrym obywatelem i gorącym patriotą. Sprawy sportu traktuje pod kątem dobra swej ojczyzny. Sportowiec w Związku Radzieckim musi być silny i zahartowany, aby mógł wydajnie pracować, a w razie potrzeby stanąć do walki w obronie kraju. I to jest naczelna zasada, która obowiązuje każdego radzieckiego sportowca bez względu na to czy jest mistrzem czy też początkującym sportowcem.

Lekkoatletka z Woroneża Julia Woronowa stojąc na czele stachanowskiej brygady sportowców wykonała w pracy 250% normy. Lekkoatleta Ruszkowski — tokarz z Czelabińska wykonuje podczas każdej zmiany 1000% normy.

WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA

Zarówno przy ćwiczeniu rzutów sportowych na boisku, jak i rzutów bojowych w terenie, należy zwracać uwagę na to, ażeby w zespole najpierw jeden szereg wyrzucał granat, a następnie drugi. Po wyrzucie — na znak gwizdkiem — wyrzucający udają się po granaty i wręczają je następnym ćwiczącym. Odrzucać granatów nie wolno, aby uniknąć nieszczęśliwych wypadków.

Na treningu nie należy wykonywać rzutów z całej siły dopóty, dopóki się nie opanuje należycie techniki rzutu.

Przed każdym treningiem, należy dobrze rozgrzać się przez wykonanie wielu ćwiczeń specjalnych, lekkich biegów, podskoków itd.

Wszyscy instruktorzy powinni włączać rzut granatem do programu lekcji sportowych.

SPORT W OBRAZACH

5

RZUT GRANATEM

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.

Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g. V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 399/C-241. W-2-14074

Cena zł 1.55

SPORT
W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 SKOK WZWYŻ
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 START
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 BIEG KRÓTKI
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 PCHNIĘCIE KULĄ
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5 RZUT GRANATEM
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 SKOK W DAL
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 TRÓJSKOK
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8 RZUT DYSKIEM
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 RZUT OSZCZEPEM
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 SKOK O TYCZCE

Nr 11 BIEG PRZEZ PŁOTKI

Nr 12 BIEGI SZTAFETOWE

Nr 13 BIEGI NA PRZEŁAJ

Nr 14 SKOK STARTOWY I KRAUL

Nr 15 PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY